



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਇੱਕ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਬੱਚਾ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੇ ਹਨ: **ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ**, ਇਸਦੀ **ਮਿਆਦ**, **ਤੀਬਰਤਾ**, **ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ** ਅਤੇ **ਪ੍ਰਭਾਵ**। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਰਕਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ?



ਮਿਆਦ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਇਹ ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਈ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੋਈ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ?



ਤੀਬਰਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਤੀਬਰ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਹਨ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਲਕੀਆਂ, ਮੱਧਮ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ? (1 ਤੋਂ 10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।)



ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ, ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਸਮਿਆਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ?



ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸਨ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?



ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ), ਤੀਬਰ, ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਜਿਵੇਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਓ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਾਧਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ](#) ਜਾਂ [ਵਨ ਸਟਾਪ ਟਾਕ](#) ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ: [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ](#)

ਜੇਕਰ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਤੁਰੰਤ ਸੁਸਾਈਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 9-8-8 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

